



Japanese Welfare Society in Australia

Hope Connection Newsletter No.79

ホープコネクションニュースレター第79号 発行日2016年11月1日

発行者 Hope Connection Inc.

** Hope Connection Inc. はビクトリア州政府に登録の非営利非宗教の社会福祉団体です **

住所/郵便宛先 c/o Mi Care, 40 Grattan St. Prahran VIC 3181 電話(電話相談兼用) 0408-574-824

ホームページ: <http://www.hopeconnection.org.au>e-mail: info@hopeconnection.org.au

ホープコネクションからのご挨拶

メルボルンカップも終わり、今年も余すところ2か月となりましたが、皆様は、この1年どのようにすごされましたでしょうか？ これまでの大きなニュースは何といっても英国のEU離脱でしょう。これによって世界の経済や政治の力関係がどのように変わるのか注目されます。そして後半は史上最悪といわれたアメリカの大統領選挙。刻々と移り変わる世界情勢に対する理解もビジョンもなんのその、自国の政治政策もそっちのけで、ライバルの個人的な失点をあげつらう、かような人物が大統領候補になってしまうアメリカという国。そのような国を頼りにしながら、隣国の独裁的経済大国や独裁国家と対峙せざるを得ない日本の立場を思うと、背筋が寒くなるような感じがしてきます。

今年は災害も世界で多発しました。日本では火山の爆発、大型台風、熊本、鳥取の地震と続きました。このように自然災害の多い日本ですが、それでも日本大好き、という人が増えていて、日本への海外旅行は大人気です。長い歴史と文化、正直で穏やかな国民性と71年続いている平和が、やっと世界で認められつつあるということでしょうか。

さて、ホープコネクションは今年、創立20周年をむかえました。多くの方々のご支援、ご好意、ご協力に支えられて、活動を続けてまいりました。誠にありがとうございます。これから末永く皆様と共に、より良い環境づくりに貢献していきたいと、私たちボランティアは願っています。

パスワードの現実解

IT スペシャリスト 根本雅之

今回は、パスワード管理ソフトの紹介を予定していましたが、これは次回以降に回し、パスワード管理について、紙に書いて保存するという原始的な方法に立ち返り、解説することにしました。

私は鈴の会のパソコン教室の講師を務めております。最近、この教室で、「iPad にアプリをインストールする」という演習をやりました。ところが、ほとんどの生徒さんがご自分のApple IDのパスワード、あるいはApple IDの存在そのものを知らなかったため、実習を進めることができなくなりました。破られにくい安全なパスワードを作り、それらを安全に管理することが、このシリーズの最終目標ですが、それ以前の問題として、Apple IDの存在や、そのパスワードを把握できていなかった。このような状態で、このシリーズの話を進めても意味がありません。そこでパスワード管理、さらには、コンピューターの操作に習熟するための意識改革を目指して、もう一度、原点に戻ることになりました。

どうしてパスワードを知らないの？

iPhone, iPadの場合、アプリはApp Storeから取得します。

たとえそのアプリが無料でも、まずApple IDでApp Storeにログインしなければなりません。ところが生徒さんのほとんどが、「Apple IDって何ですか？」とおっしゃいました。存在自体を知らないなら、そのパスワードを知るよしもありません。

これは由々しき事態です！Apple IDは、iPhone, iPadを使い始めるときに、必ず作らなければならないもので、現にiPhone, iPadの設定に必ず入っています。これをどうして知らずにいたのでしょうか？

どうやら、上記の方々のほとんどは、iPadの使い始めに必要な操作を誰か他の人にやってもらい、ご自分では何が何だか分からない状態でいたようです。タブレットやスマホもコンピューターの一つですから、初心者には、最初から何でも自分でやりなさいというのは、確かに酷です。しかし、何でも人任せというのもよくありません。使うのはあなた自身であり、他人に頼ってはいけません。何もできるようになりません。何より、パスワードは、持ち主を識別するためのものですから、あなた自身しか知りえない情報であるはずで、誰も教えてくれません！

PC, スマホ, タブレットなどを新しく買ったとして, 使い始めには何らかの初期設定が必要です。このとき, 最初は誰かにお願いして操作してもらったり, 操作法を覚えてもらうのは初心者なら当然のことです。しかし, 「一体, 何をしようとしているのか?」を常に問いかけ, 理解するよう努めましょう。また次回からは自分ひとりでもできるように, 実際に自分で操作し, 反復して方法を覚えましょう。必要ならメモを取り, 操作法を覚える努力をしましょう。

そして, パスワードについては, 何らかのアカウントを作り, パスワードを設定してもらったら, 必ず, 以下の3点を説明してもらい, 紙に書いて保存することを心がけてください。

- そのアカウントが何をするためのものか(サービス)?
- 自分を認識するためのIDは何か?
- そのIDを認証するためのパスワードは何か?

まずは, 原始的ですが, ノートブックに, すべてのパスワード(を含むアカウント情報)を集め, パスワードメモを作り, 大切に(ただしすぐ取り出せる場所に)保存するようにしてください。なお, PC, スマホ, タブレット内にパスワードの生データを保存するのは, 大変危険ですので, 絶対にやらないでください。

パスワードをメモするときの注意

パスワードメモを作るときには以下の点に注意してください。

1. 次の例のように, サービス, ID, パスワードの三つをセットで記録しておくこと。
 - サービス: Gmail
 - ID: neko_chan555@gmail.com
 - パスワード: N0tUrPas\$word
2. 文字を後で読み間違えないように, きちんと書く。筆記体は使わないこと。特にパスワードは大文字, 小文字の区別があるので, 後で見ても区別がつくように書き分けること。数字の0(zero)とアルファベットのO, 数字の1(one)と大文字のIや小文字のL, 数字の9と小文字のQは区別が付けにくいので, はっきりと区別できるように書き分ける。

3. 何か新しいアカウントを作ったとき, アカウントに変更があったときには, 絶対に後回しにせず, その場でパスワードメモを追加, 変更する。

パスワードの具体例 — あなたはすべて把握していますか?

さて, 紙面も限られています。ここで, どんなパスワードがあるか, 具体例を挙げます。アカウント(サービス)名のみを列挙しますので, ご自分がそれを持っている場合は, IDとパスワードを知っているか, あるいはメモしてあるかを確認してください。もし欠けていたら, すぐに調べてパスワードメモを完成させてください。なお, 太字は, 大部分の方が持っているはずのサービスで, つまり, 誰もが把握していません。てはならないものです。

インターネット, ネットワーク関連: インターネットプロバイダへの接続(ログイン), Wifi接続, ルーター制御画面のアドレスとログインID/パスワード

PC, スマホ, タブレット: Windowsへのログイン, Apple ID, Google Play

e-mail: 契約しているインターネットプロバイダが提供するe-mail(受信/送信サーバーアドレスも把握している必要あり), Gmail, Yahoo! Mail, Microsoft Account(旧称Hotmail), など

SNS: Facebook, Twitter, Instagram, Mixi, Google+など
ネットバンキング: 銀行口座(口座毎), クレジットカード(カード会社/銀行毎)

オンラインショッピング: App Store, Amazon, Google, 楽天, e-bay, PayPal, 電子書籍など

公共サービスなどのオンラインアカウント: 電話(固定/携帯), Myki, CityLink, 電気, ガス, 水道, myGov(Medicare, CentreLink, Child Care etc), ImmiAccount(Immigration Office)

根本さんへのコンタクト: 03 9500 9835 又は
nemolade@bigpond.net.au

オーストラリアでのクリスマス料理

クリスマス料理といえば, 七面鳥の丸焼き, ロースターキが主役です。しかし, ロースト用のターキは5kgから8kgぐらいの重さがあり, ローストをするのに少なくとも3時間以上はかかります。夏にクリスマスを迎えるオーストラリアで長時間オーブンを使うのは考えものです。それで, 最近では長時間オーブンを使わなくてもハムやターキーブレストでオーストラリアの夏に適した豪華なクリスマス料理をつくる家庭が増えてきているようです。次にクリスマスのメインディッシュ, レッグハム, ターキーブレストとサーモンの3品の料理をご紹介します。

スピアーズ洋子

骨付きハムの照り焼きロースト Grazed Ham

材料

* 腿骨付きハム(3kg前後)

クリスマスの時期は直前に買おうとしても, 売れきれて手に入らない場合が多いので, 2週間ほど前から肉屋さんに予約をしておくといいでしょう。

* クローブ 1袋 10g

* パイナップルジュース 1カップ 250ml

作り方

1) オーブンを180度に温めておく。

2) レッグハムは皮と脂肪を取り除き、表面に2.5cmほどの切れ目を浅く斜めに入れ、全体に2.5cm大の菱形をつくる。

3) 菱形にクローブを一つずつ差し込む。

4) クローブを差し込んだハムをオーブントレーに入れ、パインアップルジュースを全体にまんべんなくかけてオープンで20分～30分焼く。途中でトレーに出たジュースを匙ですくって全体にかけるとよい。

5) ハムの表面に赤みが増してきたら、焦げ目のつく前にオープンから出して15分ほどねかせてから必要な量をスライスする。

このハムは人数にもよりますが、2, 3回ではとても食べきれません。冷蔵庫で保存すれば2, 3週間は十分保存がききます。スライスしてサンドイッチに、チャーハンに、スパゲッティ、スープなどに入れても美味しくいただけます。

七面鳥胸肉の巻ロースト

Roast Breast of Turkey Roll

ターキーブレストもクリスマス間際にご買おうとしても、売り切れている場合があるので、レッグハムと同様、予約をしておくといいいでしょう。

材料

Turkey Breast 1.5kg ~ 2kg

脂身を取り除き、平らにして広げておく。

詰め物

オニオン 1 荒みじん切り

ガーリック 1 スライス

マッシュルーム 250g スライス

くるみ 50g みじん切り

パン粉 50g

パセリ 大匙3杯 みじん切り

ドライタイム 小匙半分

塩、コショウ少々

バター50gとサラダオイル大匙3杯

作り方

- 1) オープンを180度に温めておく。
- 2) フライパンにオイルをひいてオニオンを5分ほどいたためからガーリックをいれてさらに4, 5分いため、マッシュルームを加えて全体が柔らかくなるまでいためる。
- 3) 2) を大き目のボールに移し、くるみ、パン粉とパセリ、タイム、塩・コショウを加えて混ぜ合わせる。
- 4) ターキーブレストに3) を均等に広げ巻き込み、料理用コットン糸で全体をしばり固定させる。
- 5) 大きなフライパンかオーブントレーにバターと油をとかして、4) の表面を軽く色づくまで焼いてからオープンに入れ、約40分から1時間ローストする。
- 6) オープンから出して15分そのまま置いてからスライスする。

食べきれなかった分は冷蔵庫で3, 4日は保存が可能。

レモンとオレンジの塩漬けサーモン

Cured Salmon

家庭で作る塩漬けサーモンです。クリスマスですから豪華に、新鮮な刺身用のサーモンを1匹丸ごと求めましょう。3枚におろせる方は内臓だけ取ってもらって自分でおろすのが理想的ですが、自信のない方は、魚屋さんにフィレットにして、と頼みましょう。その時、必ず皮はつけたまま、洗わないで、と頼みます。黙っていると、魚屋さんは自動的にタツの下か洗浄用のホースで切り身を洗ってしまうので、忘れずに頼みましょう。1匹が多すぎる場合は片身だけにして、他の材料を半分にして作ります。その場合、マリネイトする時には身の部分を皿側に皮が上になるようにしてください。

材料

サーモン1匹(約3kg)のフィレット

ペパー 大匙2

Wholegrain mustard(粒からし) 大匙3

塩 300g

砂糖100g

レモン(大きめ) 3個 (ジュースと皮)

オレンジ(大きめ) 3個 (ジュースと皮)

Dill 2/3束 みじん切り

作り方

- 1) ペパー、粒からし、塩、砂糖、レモンとオレンジのジュースと皮、Dillのみじん切り半束分をボールで混ぜ合わせる。
- 2) フィレットにしたサーモンの骨を抜き取り、腹の部分の薄皮も取り除く。
- 3) 骨と薄皮を取り除いた2)のサーモンに、1)を均等に塗る。
- 4) 2枚のサーモンを身を内にして合わせ、ラップでしっかりと巻く。
- 5) 4)を浅いベーキングトレイに入れて重し(まな板と皿を重ねるなど)をする。
- 6) 5)を1日半ほど冷蔵庫でマリネイトする。この際、12時間おきにひっくり返し、出た汁を取り除く。
- 7) マリネイトしたサーモンのスパイスとDillをナイフか竹串で軽く取り除き、ペーパータオルで軽くたたいて余分な水分を取り除いてから、挽きたてのコショウと残り1/3束のDillを散らす。
- 8) 皮を下にして置き、斜めに包丁を入れて身を薄切りにする。

このサーモンの塩づけは、オープンサンドにしたり、アボカドやきゅうり、大根の薄切りと合わせたり、好みに応じていろいろと使い分けて召し上がれます。化学保存料を使わない家庭で手作りのマリネイトですから、あまり保存は効きません。3, 4日中には食べ終えた方がいいでしょう。

ホープコネクションの活動案内

鈴の会・電話相談 年末年始のお知らせ

今年の鈴の会は12月8日のお茶会が最終日となり、来年は1月12日のお茶会から再開いたします。
電話相談は12月15日を最終日とさせていただきます、来年は1月12日から再開いたします。
みなさま、どうぞ良いクリスマスと新年をお迎えください。

日本語電話相談 困り事・悩み事、お気軽に匿名でどうぞ

電話番号：0408 574 824 受付時間：木曜日 午前10時～午後3時まで

ご相談はEメール: info@hopeconnection.org.au でも随時受け付けています。

お気軽にご利用下さい。

シニア・サービス 鈴の会

ホープコネクションでは、毎週木曜日の午後プラーンにあるコミュニティセンターのミーティングルームで、シニアの方々を中心にアクティビティを催しています。参加資格は特になし。年齢、性別、国籍、すべて何でも結構。ただ、日本語が話せる方が便利かと・・・。ともかく、どなたでもどうぞ、お気軽に立ち寄ってみてください。参加費は無料、参加申込の必要もありません。

第2週のお茶会では日本語図書の出しもしもしています。このところ、麻雀好きの方が毎週木曜日に集まって1時半から4時30分まで卓を囲んでいます。腕自慢のみならず、初心者の方も歓迎しています。また、第1木曜日3時からの麻雀教室では、伊藤修さんがボランティアでコーチをしてくださっています。

第1木曜日：書道教室、3時からは麻雀教室 & 手芸教室

第2木曜日：お茶会。3時から社交ダンス教室。

第3木曜日：パソコン自習教室と伊勢型紙教室。

第4木曜日：絵画教室。1時30分より 場所はアクティビティホール

第5木曜日：コンピューター技術者根本雅之さんのパソコン講座。

場所：Grattan Gardens Community Centre 40 Grattan Street Prahran

日時：毎木曜日、午後1時から

参加費：無料

問合せ：上記のホープコネクション電話相談・メール相談へ

ご高齢または健康上などの理由で車の運転や公共交通機関のご利用が困難な場合は、会場までの送迎をご用意できる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

Special Thanks to-

庭野平和財団、Good Neighbours Trust Fund、New Hope Foundation、Moshi-Moshi ページ Pty Ltd.、メルボルン在住匿名希望の方、Victorian Multicultural Commission、伝言ネット、ユーカリ出版、Education Logistics、JCV、豪日協会、佐川義人、Timothy McDonald、Michael Morris、洋子マーフィー、NEC、メルボルン日本人会、大隈良譲、Sandra Roeg、SBS 日本語放送、天野行哲、加茂前千代、Christine J. Rodan、吉澤通明、山本和儀、Mark Preston、Stacey Steele、鈴木月子、田村真美、村越庸子、Jennie Rice、City of Stonnington、City of Port Phillip、Kiyomi Campbell、ZZZ、日豪プレス、Maria Palmares、嘉志摩江身子、2006日豪交流年、新保道滄、Leigh Trinh、岩本幸子、入江鈴子、齊藤喜夫、前川由紀子、与那覇麻紀、峰岸夏子、樽井千賀子、永野智子、Mayumi International、古橋和子、ワタダチユキ、水上徹男、根本雅之、森下恵子、励中行、横田仁子、占部英高、稲葉育代、中嶋一憲、スターク章子、伊藤修、浅原由江、南川紗染、細野祥子、Mrs. K. K.、福島尚彦、石堂裕子、Ethnic Council of Victoria、City of Bayside、山口陽子、中嶋伊予子、桜井多恵子（敬称略・順不同）

ホープコネクションの活動は多くの方々のご支援、ご好意、ご協力に支えられています。誠にありがとうございます。